

Omaishoitajaprojektin terveiset!

13.12.2010

Hei Kaikille!

Joulun myötä on aika pysähtyä ja tehdä pieni katsaus vuoden 2010 projektin tapahtumiin.

Vuosi 2010 on ollut tiivis ja antoisa. Projekti on ollut aktiivisesti käynnissä jo puolitoista vuotta, ja iäkkäiden omaishoitajien ehkäisevän kuntoutuksen mallin kehittäminen on hyvässä vaiheessa. Projektin toiminnot sekä Kainuussa ja Helsingissä ovat käynnistyneet erinomaisesti. Meillä on hyvin toimivat paikalliset verkostot eteläisessä Helsingissä, Kajaanissa, Kuhmossa ja Puolangalla. Näillä paikkakunnilla käynnistyivät keväällä omaishoitoperheiden kotikäynnit. Paikallisten verkostojen merkitys korostuu tällaisissa pienissä kehittämishankkeissa. Projektin näkökulmasta monitoimijayhteistyö kuten verkostojen kunnan, järjestöjen ja kansalaisopiston yhteistyö on mahdollista ja paikallisen yhteistyön kautta voidaan toteuttaa yhteistä toimintaa.

Verkostotyön tuloksena käynnistyivät myös liikuntaryhmät; Kajaanissa omaishoitajien kuntosaliryhmä ja Helsingissä liikuntaryhmät omaishoitajille sekä hoidettaville. Tämä edellyttää kuitenkin verkostokutojalta hyvää paikallistuntemuksen ja verkostosuhteita. Tämä kokemus kiteytyi myös Kalliolan senioripalvelusäätiön ja meidän hankkeen verkostojen vertaisarviointissa.

#### TYÖTERVEYSLAITOKSEN ERGONOMIAKORTTIKOULUTUS ONNISTUI ERINOMAISESTI

Vuosi 2010 alkoi koulutuksilla. Seitsemän kuntoutuksen ammattilaista osallistui Työterveyslaitoksen ergonomiakorttikoulutukseen ja heistä jokainen suoritti ergonomiakortin. Tarkoitus on kokeilla, kuinka avustamisen ja siirtojen ohjaus toteutuu omaishoitoperheiden luona. Uskomme, että kotona tapahtuva avustamisen ja siirtojen ohjaus on ajankohtaista ja edistää omaishoitajien jaksamista. Projektin keskeinen ehkäisevän kuntoutuksen toimintamuoto on ohjaus ja neuvonta, ja olemme vahvistaneet projektin ohjaus ja neuvontataitoja. Psykologi ja kouluttaja Riikka Turku ohjasi meillä voimaannuttavan ja motivoivan ohjauksen perusteita. Molempien koulutusten palautteet olivat erittäin myönteisiä.

#### VOIMAKSI- KURSSEILTA MYÖNTEISIÄ KOKEMUKSIA

Kevään aikana olemme keränneet omaishoitajilta kyselyn avulla tietoa heidän tarpeista ja voimavaroista. Alustavia tuloksia olemme jo saaneet ja näyttää siltä, että omaishoitajilla on useita tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja heidän työhönsä sisältyy jonkin verran fyysistä avustamista, mutta monikaan ei miellä tarvitsevansa opastusta tai tietoa oman työn tueksi. Oletettavaa on, että eräs projektin ennakoiva tehtävä tulee olemaan yksilöllisten riskitekijöiden tiedostaminen ja tiedontarpeen herättely. Kyselyn tuloksia käytämme mm. Voimaksi - kurssien sisältöjen suunnittelussa hyväksi.

Kajaanissa ja Kuhmossa toteutuivat omaishoitajien Voimaksi -peruskurssit, jonka sisältö perustuu Omaishoitajat ja Läheiset - Liiton OppiMappi -koulutusmateriaalin mukaan. Keväällä 2011 käynnistämme kurssin Helsingissä. Kurssit toteutetaan yhteistyössä seurakunnan,

kansalaisopistojen ja kunnan kanssa. Meidän näkemys on jo yhden vuoden kokemuksella, että tämän kaltaiset peruskurssit ovat hyödyllisiä, mutta haasteena tulee olemaan omaishoitajien tietotarpeen herättely.

#### KUNTOUTUSMALLIN KEHITTÄMINEN EDISTYY

Olemme keränneet, vertailleet ja puntaroinneet erilaisia tiedonkeruun, arvioinnin ja toimintakyvyn välineitä ja mittareita yhteistyössä Senioritalo Sandels'n elinvoimaa ja elämänhallintaa omaishoitajille - projektin työntekijöiden kanssa. Hanketyöntekijä Nina Hiekkänen on koekäyttänyt kaikki kotikäynneille tuotetun materiaalin, välineet ja mittarit, ja niistä olemme valinneet käyttökelpoisimmat ja sopivimmat käyttöömme. Omaishoitajan ehkäisevän kuntoutuksen keskeinen tapahtuma on omaishoitoperheiden luokse tehtävä kotikäynti ja kotona toteutuva ohjaus ja neuvonta. Näiden kokemusten perusteella tuotamme tietoa ehkäisevän kuntoutuksen malliin.

Syksyn aikana olemme kuvanneet kuntoutusta sanoin ja kuvin. Nyt kuntoutuksen sisällöt on avattu, ja prosessit ovat saaneet visuaalisen mallin. Tammikuussa 2011 järjestämme kuntoutusmallin arviointiin liittyvän työseminaarin, jossa esittelemme kuntoutuksen mallia. Toivomme että työpajassa ikääntyneen omaishoitajan ehkäisevä kuntoutus yksinkertaistuu ja selkeytyy.

Lämmin kiitos kaikille yhteistyökumppaneille, ohjausryhmälle, kouluttajille ja projektissa mukana oleville!

Tästä on hyvä jatkaa eteenpäin kohti uutta vuotta 2011.

Yhteistyöterveisin

Aila Tartia – Jalonen ja Pirjo Suomalainen

